

CA 20N
H
-2209

Government
Publications

UNE RETRAITE SAVOUREUSE

Restez actif malgré les années grâce
à une alimentation saine



3 1761 11894001 4



Table des matières	Page
Une alimentation saine et savoureuse	1
Le Guide alimentaire canadien	1
Les corps gras, le sucre, les boissons alcooliques et les sucreries = ces “petits à-côtés”	4
Plaisirs gastronomiques (Quelques tuyaux qui feront de vos repas une expérience qui en vaut la peine)	4
La planification de vos repas	6
Comment planifier votre marché	8
La cuisine pour une ou deux personnes . .	12
L'étagère d'urgence	14
L'âge d'or s'informe sur la nutrition	15
Un toast à votre santé et à votre plaisir! . .	16
Désirez-vous en savoir davantage?	16

Une alimentation saine et savoureuse

Une bonne alimentation peut s'avérer l'un des plus grands plaisirs de la vie et l'une des meilleures choses que vous puissiez vous offrir.

Qu'il s'agisse d'un repas de fête en famille, d'un dîner à la bonne franquette entre amis ou d'une collation nourrissante en soirée en lisant un bon livre, voilà autant de façon de conserver votre santé et votre vitalité.

Vous profiterez d'autant plus de vos années de retraite que votre santé est bonne et que vous avez suffisamment d'énergie pour continuer vos activités habituelles. Si vous établissez dès maintenant de bonnes habitudes alimentaires, cette énergie et ce sentiment de bien-être seront vôtres.

Vos besoins nutritionnels ne changent pas soudainement au moment de la retraite. Il est vrai que vous avez besoin de moins de calories que lorsque vous étiez plus jeune, car les fonctions biologiques ralentissent avec l'âge et il se peut bien que vous ne soyez pas physiquement aussi actif qu'auparavant. Mais même si vos besoins en calories ont diminué, vous avez toujours besoin d'inclure les substances nutritives de base dans votre régime.

Pendant l'âge d'or, le secret d'une alimentation saine est donc de manger moins qu'auparavant, mais de choisir des aliments nutritifs.

Le Guide alimentaire canadien – Un bon point de départ

Grâce au guide, vous pouvez être sûr de manger les aliments nourrissants dont vous avez besoin. Servez-vous-en chaque jour pour planifier vos repas et vos collations. Le guide comprend quatre différents groupes d'aliments qui, les uns comme les autres, apportent une contribution nutritive particulière à votre santé et bien-être.

Imaginez un casse-tête en quatre pièces, chacune de ces pièces étant essentielle pour compléter le casse-tête. Deux exemplaires d'une pièce de casse-tête ne remplacent pas la pièce qui manque. On peut dire la même chose des quatre groupes alimentaires. Si l'un des groupes alimentaires ne figure pas dans votre régime, vous êtes privé des substances nutritives que fournit ce groupe.

C'est donc faire preuve de bon sens que de manger une variété d'aliments choisis parmi les quatre groupes, et ce quotidiennement, afin de vous assurer que votre régime contient les substances nutritives dont vous avez besoin.

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Mangez quotidiennement une variété d'aliments choisis dans chaque groupe

Lait et produits laitiers

2 portions

le lait écrémé, partiellement écrémé (2%) ou entier, le lait de beurre, le lait en poudre ou le lait évaporé, le yogourt, le fromage cottage, le fromage cheddar et le fromage fondu font partie du groupe LAIT et PRODUITS LAITIERS

Exemples d'une portion

250 mL (1 tasse) de lait ou

250 mL (1 tasse) de yogourt ou

45 g (1½ oz) de fromage cheddar ou

45 g (1 tranche) de fromage fondu

Pain et céréales

3 à 5 portions

le pain à grains entiers ou le pain enrichi, les céréales ou les pâtes alimentaires (riz, macaroni, nouilles, spaghetti) font partie du groupe PAIN et CÉRÉALES.

Exemples d'une portion

1 tranche de pain ou

125 à 250 mL ($\frac{1}{2}$ à 1 tasse) de céréales cuites ou prêtes à servir ou

1 petit pain ou muffin ou

125 à 200 mL ($\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de tasse après cuisson)

de riz, de macaroni, de nouilles ou de spaghetti

Viande et substituts

2 portions

la viande, le poisson, la volaille, les légumes secs (fèves, pois, lentilles) les noix, les graines, le fromage et les oeufs font partie

du groupe VIANDE et SUBSTITUTS

Exemples d'une portion

60-90 g (2-3 oz après cuisson) de viande maigre, de foie, de poisson ou de poulet ou

60 mL (4 c. à tb.) de beurre d'arachides ou

250 mL (1 tasse après cuisson) de légumes secs: fèves, pois ou lentilles ou

80-250 mL ($\frac{1}{3}$ à 1 tasse) de noix ou de graines ou

60 g (2 oz) de fromage cheddar ou de fromage fondu ou

2 oeufs

Fruits et légumes

4 à 5 portions – y compris au moins deux légumes

tous les fruits et légumes – cuits, crus ou en jus, font partie du groupe des FRUITS et LÉGUMES

Choisissez une variété de légumes et de fruits.

Soyez sûr d'y inclure des légumes jaunes, verts ou verts feuillus

Exemples d'une portion

$\frac{1}{2}$ tasse (125 mL) de n'importe quel fruit, légume ou de leur jus ou

1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou

banane, de grosseur moyenne

Les corps gras, le sucre, les boissons alcooliques et les sucreries

= ces "petits à-côtés"

Même si les corps gras (tels que le beurre, la margarine et les huiles), le sucre, le miel, les boissons gazeuses et alcooliques, les bonbons et les pâtisseries font partie de votre régime alimentaire habituel, ces aliments ne sont pas inclus dans le Guide alimentaire canadien. Ceux-ci ajoutent sans doute de la variété à votre régime, mais ils y ajoutent aussi beaucoup de calories, de graisse et/ou de sucre, et très peu de substances nutritives. Une consommation excessive de ces aliments ajoute des calories qui ne vous sont pas nécessaires et que votre corps amasse sous forme de graisse indésirable. Ils peuvent émousser votre appétit pour les aliments nutritifs dont vous avez besoin pour vous maintenir en bonne santé. Comme c'est souvent le cas dans la vie, la modération est le mot-clé. Prenez-y plaisir de temps en temps, mais n'en abusez pas!

Plaisirs gastronomiques

Si vous considérez la planification et la préparation des repas pour une ou deux personnes comme une corvée et que le thé et les rôties sont devenus la base de votre régime, vous vous privez sans doute de bien des éléments nutritifs ainsi que de joies et de plaisir.

Essayez de voir l'alimentation d'un oeil quelque peu différent. Faites-en une aventure et un défi pour votre esprit créateur. Le temps est peut-être maintenant venu d'essayer de nouvelles recettes ou de vous inscrire à un cours d'art culinaire. Si vous n'avez jamais fait beaucoup de cuisine, voici peut-être le passe-temps qui vous plaira.

Voici quelques idées qui aideront à faire de vos repas une expérience enrichissante:

-
- Faites quelque chose de différent pendant que vous mangez – lisez le journal ou un livre, écoutez la radio ou regardez la télévision.
 - Choisissez un endroit agréable où manger – près de la fenêtre ou, si la température le permet, dehors sur le balcon ou la véranda. Quand avez-vous fait un pique-nique dans le parc pour la dernière fois?
 - Faites de vos repas un moment spécial de la journée. Plus la nourriture est attrayante, meilleur en est le goût. Utilisez des napperons aux couleurs vives, votre vaisselle préférée, une fleur ou une chandelle. Vous méritez ce qu'il y a de mieux.
 - Essayez de manger une plus grande variété d'aliments. Si vous mangez toujours les mêmes plats, cela risque de devenir monotone. Essayez quelque chose de nouveau, qu'il s'agisse de préparer un plat familial d'une façon nouvelle ou de goûter à quelque chose de tout à fait différent. Vous en serez probablement ravi.
 - Invitez un ou deux amis à partager votre dîner. Avec quelques voisins, formez un club gastronomique qui se réunit régulièrement. C'est une activité sociale à laquelle vous aurez hâte d'assister et, par la même occasion, vous pourrez découvrir les talents culinaires des autres.
 - Un bon repas au restaurant peut être un vrai régal. Vous n'êtes pas obligé de choisir un endroit dispendieux – un repas simple peut être aussi amusant. Il y a souvent beaucoup moins de monde et c'est aussi moins dispendieux de sortir pour manger à l'heure du dîner qu'à l'heure du souper.
 - Pour vous mettre en appétit, commencez votre repas avec des fruits frais, un jus de légumes, des crudités ou une soupe chaude.
 - Allez faire une promenade en plein air avant le souper pour stimuler votre appétit.

La planification de vos repas

Si vous avez toujours planifié les repas et les collations de votre famille à l'aide du Guide alimentaire canadien, vous avez pris une bonne habitude qu'il vaut la peine de conserver. Sinon, commencez dès maintenant.

Si vous avez toujours mangé trois repas par jour, vous pouvez garder cette habitude si vous le désirez. Vous pourriez aussi diviser votre régime quotidien en prenant de petites collations entre des repas moins abondants. Ceci pourrait vous aider si vous n'avez pas envie de beaucoup manger en un seul repas. Mais assurez-vous que vos collations ainsi que vos repas ont une bonne valeur nutritive.

Maintenant que vous disposez de plus de temps pour le petit déjeuner, savourez-le bien. Le repas du matin vous aide à commencer la journée sur le bon pied.

Vous désirerez peut-être prendre votre repas quotidien principal à midi et ne prendre qu'un repas léger le soir. Ce régime vous conviendra mieux si vous êtes plus actif dans l'après-midi qu'en soirée.

L'horaire qui vous convient le mieux est le bon, pourvu que l'ensemble de vos repas dans une journée renferme les éléments nutritifs recommandés par le Guide alimentaire canadien.

La planification de vos repas pour une journée pourrait se présenter ainsi:

Déjeuner

céréales d'avoine avec lait
jus de pommes

Collation matinale

muffin au son
(vous pourriez le manger avec le petit déjeuner si vous le préférez)

Dîner

pain de viande pour une personne
pomme de terre cuite au four, carottes, pouding au lait

Collation de l'après-midi

banane (ou bien attendez pour la manger avec le souper)

Léger souper

soupe aux légumes

omelette aux champignons

salade

pain aux fruits et aux noix

Collation en soirée

chocolat chaud au lait (afin d'inclure tous les éléments recommandés dans le Guide alimentaire canadien)

Comment ce menu répond-il aux recommandations du Guide alimentaire canadien?

2 portions de viande et substituts: pain de viande, omelette

2 portions de lait et de produits laitiers: pouding au lait*, lait* dans les céréales d'avoine, chocolat chaud

4 à 5 portions de fruits et légumes: jus de pommes, pommes de terre, carottes, soupe aux légumes*, champignons * dans l'omelette, salade, banane

3 à 5 portions de pain et de céréales: céréales d'avoine, muffin, pain aux fruits et aux noix.

Un pointage parfait!

*La présence de cet ingrédient dans une portion normale d'un des menus ci-dessus équivaut à la moitié d'une portion du groupe de l'aliment en question. Pratiquez la planification de vos repas à l'aide du Guide alimentaire canadien jusqu'à ce que vous vous soyez assuré un régime parfait.

Comment planifier votre marché

Sortir pour faire les provisions peut vous offrir l'occasion de prendre l'air, de faire des exercices et de faire des économies en même temps.

Faites donc vos provisions vous-même si vous le pouvez. Voici quelques idées qui rendront cette tâche plus facile et qui vous aideront à acheter la meilleure qualité pour votre argent au supermarché: –

Avant de quitter la maison:

- Tracez au moins les grandes lignes de vos menus pour la semaine et préparez votre liste d'emplettes en fonction de ce plan. Inscrivez-y les aliments de saison vu qu'ils sont habituellement moins chers.
- Vérifiez le contenu de vos armoires, de votre réfrigérateur et de votre congélateur pour voir ce que vous avez déjà en stock. Il serait peut-être utile de garder un carnet sous la main pour inscrire ce dont vous avez besoin quand vous commencez à être à court d'un produit quelconque.
- Vérifiez les aubaines dans le journal du mercredi. Apportez vos bons d'achat avec vous, mais assurez-vous que vous avez vraiment besoin des produits pour lesquels vous avez des coupons.
- N'oubliez pas vos lunettes quand vous sortez pour faire vos achats. Une loupe pourrait être utile afin de lire les petits caractères d'imprimerie.
- Prévoyez faire vos courses à des heures où il y a peu de monde au magasin (vers 10 heures du matin ou vers le milieu de l'après-midi pendant la semaine – jamais en fin de semaine!).

Au magasin:

- Achetez la marque du magasin qui est moins chère ou des produits génériques qui correspondent à ce que vous cherchez.
- Les petits formats sont souvent plus économiques. Achetez des aliments en conserve ou en paquets de petite dimension. Le coût additionnel du petit emballage en vaut sans doute la peine si cela vous permet de gaspiller moins de nourriture.
- Les aliments-minute peuvent représenter une très bonne valeur nutritive sans pour cela demander trop d'effort. Ils permettent de varier vos menus sans histoire et sans gaspillage. Utilisez-les à votre avantage. Par exemple, le lait écrémé en poudre, les plats de viande congelés, les légumes en conserve ou congelés, le riz et les pommes de terre instantanés sont tous des mets très faciles à préparer et qui ont un apport nutritif.
- Demandez à votre boucher de vous donner un paquet ou un morceau de viande plus petit ou bien achetez de plus grands paquets et divisez-les en portions une fois arrivé à la maison.
- Demandez au directeur du rayon des produits frais d'emballer les fruits et légumes frais dans de plus petits paquets.
- Vérifier les étiquettes des produits que vous achetez pour savoir exactement ce qu'ils contiennent:

Catégories:

Les aliments sont classés selon des caractéristiques physiques, et non pas d'après leur valeur nutritive. Si vous avez le choix entre plusieurs catégories, achetez celle qui convient le mieux à l'usage que vous ferez du produit. Par exemple, pour un plat où l'apparence n'est pas importante, utilisez des fruits et des légumes en conserve de catégorie Canada régulière. Ils sont aussi savoureux et tout aussi nutritifs que les produits Canada de fantaisie et Canada de choix dont les prix sont plus élevés.

Liste des ingrédients:

Vous trouverez sur les étiquettes une liste des ingrédients par ordre décroissant de poids. L'ingrédient qui apparaît le premier sur la liste est le plus important dans ce produit. Par exemple, voici deux listes pour un pâté au poulet congelé:

N° 1	N° 2
Poulet	Légumes
Légumes	Sauce
Sauce	Poulet

Le produit no 2 est peut-être moins cher mais il contient moins de poulet et il contient plus de légumes et de sauce. Par conséquent, le produit no 1 peut être votre meilleur achat.

- Vérifiez le coût par unité (g, mL, oz, lb, etc.). Ce coût apparaît d'habitude sur l'étiquette de l'étagère. Les plus grands paquets sont peut-être plus avantageux à acheter si vous pouvez conserver le surplus à la maison sans qu'il y ait de perte.
- Achetez les fruits et légumes en conserve ou congelés s'ils sont moins chers. Le traitement commercial ne réduit pas trop la valeur nutritive.

Rappelez-vous que les achats les plus avantageux dans les quatre groupes sont les suivants:

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

le lait écrémé en poudre, le lait évaporé en conserve, le fromage cottage, le fromage en brique, les poudings au lait faits à la maison et le yogourt nature (vous pouvez y ajouter vos propres fruits).

VIANDE ET SUBSTITUTS

les morceaux de viande moins tendre, (par exemple les morceaux à braiser, le boeuf à ragoût), le boeuf haché, la volaille, les légumes secs tels que les pois, les fèves et les lentilles, les oeufs, le beurre d'arachides, le poisson, le foie et tous les autres abats.

FRUITS ET LÉGUMES

les produits frais de saison, les jus de fruits et légumes en conserve ou congelés, les pommes de terre, les oignons, les navets, les carottes, le chou, les pommes, les bananes. Comparez le coût des fruits et des légumes frais, congelés et en conserve. Les fruits congelés ou en conserve sont peut-être moins chers que les fruits frais surtout s'ils ne sont pas de saison.

PAIN ET CÉRÉALES

céréales au naturel cuites à la maison (évittez les variétés pré-sucrées dont la teneur en calories et le prix sont plus élevés), riz à cuisson lente, pain vieux d'une journée, pain à blé entier ordinaire ou pain enrichi, macaroni, nouilles (servez-vous-en pour réduire la quantité de viande dans les mets en casserole).

Et de retour au foyer

Entreposez vos aliments de façon à réduire le gaspillage – ceci contribue à empêcher l'intoxication alimentaire et le gaspillage d'argent.



La cuisine pour une ou deux personnes

Que vous ayez toujours préparé les repas d'une grande famille ou que vous n'ayez jamais fait la cuisine, la préparation d'un repas pour une ou deux personnes est un nouveau défi. Tout ce qu'il vous faut, ce sont quelques nouvelles habitudes et quelques idées intéressantes.

- Suivez des recettes sûres afin de vous assurer un mets savoureux. Vous cherchez des idées ou de l'inspiration? Ça vaut peut-être la peine d'acheter un bon livre de cuisine pour une ou deux personnes. Vous pouvez aussi en emprunter un à votre bibliothèque locale.
- Si vous possédez un congélateur, servez-vous-en pour entreposer le pain, les petits pains et les muffins. N'en sortez chaque jour que les quantités strictement nécessaires. Ainsi, ces aliments restent frais.
- Les aliments congelés sont très pratiques. Vous pouvez sortir du congélateur la quantité exacte que vous désirez afin de minimiser le gaspillage.
- Préparez un bon repas dès aujourd'hui pour vous et un ou une amie. Demain, cette personne pourra préparer le déjeuner ou le dîner. Organisez un souper à la bonne franquette avec des amis. Vous pouvez également vous organiser une réunion au centre communautaire de l'âge d'or de votre quartier où l'on sert des repas.
- Préparez vos recettes préférées de ragoûts ou de mets en casserole. Faites-en de petites portions pour chaque repas et congelez-les dans des sacs en plastique ou des assiettes en aluminium réutilisables. Vous pourrez les réchauffer quand vous en aurez besoin. Vous pouvez ainsi préparer tous vos repas principaux pour la semaine en une journée si cela vous plaît.

Que faire des restes?

Rangez les restes dans des récipients fermés dans le réfrigérateur et utilisez-les aussitôt que possible pour un autre repas. Par exemple –

légumes

- ajoutez-les à une salade
- faites-les mariner dans un mélange d'huile végétale, de vinaigre et d'épices et faites refroidir
- ajoutez-les à un mets en casserole
- ajoutez-les à une soupe en conserve
- utilisez-les dans un hachis ou dans des mets en casserole
- utilisez les pommes de terre pour garnir un mets en casserole
- utilisez-les dans une omelette

viande et substituts

- pour garnir une salade
- combinez-les avec des pommes de terre et des oignons pour faire un hachis
- utilisez-les en tranches ou hachés pour les sandwiches
- ajoutez-les à une omelette ou à des oeufs brouillés
- faites-les réchauffer dans de la sauce ordinaire ou assaisonnée (peuvent être ajoutés à des mélanges de soupe ou de sauce)
- utilisez-les dans la sauce à spaghetti
- utilisez-les dans la soupe, comme le jambon dans la crème au maïs

fruits

- utilisez-les dans des salades
- faites-en une salade aux fruits
- utilisez-les avec de la viande, par exemple: l'ananas avec le jambon ou les pommes avec un rôti de porc
- utilisez-les sur des céréales
- mélangez-les avec du yogourt ou du fromage cottage

pain

- pour faire des sandwiches grillés au fromage
- comme panure pour le poulet ou le poisson
- pour le pouding au pain
- croûtons (coupez le pain en cubes et faites-le griller au four jusqu'à ce qu'il soit doré – utilisez-les dans les salades ou pour garnir la soupe
- en miettes pour garnir un mets en casserole
- comme pain doré
- comme farce pour les côtelettes de porc
- pour faire du pain à l'ail ou aux fines herbes dans un four chaud

L'étagère d'urgence

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines personnes semblent toujours pouvoir préparer un repas quand des amis arrivent à l'improviste à l'heure du repas? C'est sans doute parce que, quelque que soit la situation, ils ont à la portée de la main les aliments dont ils ont besoin.

Tout ce qui fait intrusion dans votre routine quotidienne pourrait être considéré comme une urgence. Il se peut que l'amie(e) qui d'habitude vous conduit au magasin ne puisse pas venir cette semaine ou bien qu'une tempête de neige soudaine empêche quiconque d'aller où que ce soit! Et les jours où vous n'avez tout simplement pas envie de faire la cuisine? Resterez-vous là affamé?

Bien au contraire. Transformez une étagère vide en une étagère d'urgence. Les produits de base et les aliments préparés sont idéals. Dans la plupart des cas, on peut conserver ces aliments pendant au moins un an sans danger, mais vous devriez les alterner et les remplacer fréquemment.

Voici des produits alimentaires que vous pouvez stocker sur votre étagère d'urgence et qui représentent les quatre groupes d'aliments:

Lait et produits laitiers	lait écrémé en poudre, lait évaporé en conserve, mélange de cacao instantané (choisissez-en un qui contient de lait), pouding en conserve, mélange de pouding au lait instantané.
Viande et substituts	viande en conserve, (par exemple, jambon, poulet, viande à sandwich), poisson en conserve, fèves au lard en conserve, noix et beurre d'arachides.
Fruits et légumes	fruits, légumes et jus en conserve, soupes en conserve, fruits séchés, pommes de terre en conserve ou instantanées.
Pain et céréales	céréales à grain entier ou enrichies et craquelins, toasts melba, mélanges de riz instantané, mélanges à biscuits.

L'ÂGE D'OR S'INFORME SUR LA NUTRITION

Que faire pour maintenir mon poids?

Ce bourrelet indésirable est sans doute le résultat d'un style de vie moins actif ainsi que d'anciennes habitudes alimentaires. Non seulement un poids excessif peut nuire à votre santé; il peut gêner considérablement vos mouvements. Voici quelques suggestions pour perdre du poids:

- Il n'existe pas de solution miracle. Evitez les régimes draconiens. Ils peuvent être dangereux et leurs effets ne durent que très rarement. Une alimentation bien équilibrée et un programme d'exercice régulier qui vous plaise donneront beaucoup plus de résultats à long terme.
- Accordez plus d'importance aux aliments suivants: les viandes maigres et bien parées, les fruits et légumes frais, congelés ou en conserve, les céréales et le pain à grain entier ou enrichis, le lait écrémé ou partiellement écrémé, le fromage cottage ou le yogourt.
- Faites attention au mode de préparation de vos aliments. Il est préférable de les faire griller, rôtir ou cuire au four. La friture augmente la teneur en corps gras et en calories.
- Réduisez la quantité de beurre, de margarine et de sucre que vous ajoutez à vos aliments.
- Remplacez la crème par le lait dans votre café ou thé.
- N'oubliez pas que l'équilibre dans un régime alimentaire est de rigueur. N'éliminez aucun des groupes d'aliments, mangez tout simplement de plus petites portions des aliments nutritifs dont vous avez besoin chaque jour pour vous maintenir en bonne santé.

Vos activités quotidiennes sont aussi importantes que la nourriture que vous mangez. N'essayez pas d'économiser votre énergie et marchez quand c'est possible. Commencez à faire du jardinage, jouez aux quilles ou adoptez un passe-temps qui vous intéresse et qui vous permettra de rester actif. Devenez membre d'un club de culture physique pour personnes âgées si un tel club existe dans votre quartier.

Voilà autant de suggestions qui , si elles sont intégrées dans votre style de vie quotidien, vous aideront à maintenir votre poids à un niveau raisonnable.

Que faire avec les aliments qui sont difficiles à mâcher?

Tout d'abord, gardez vos dents ou votre dentier en bonne condition. Des prothèses dentaires mal ajustées peuvent rendre difficile la mastication des aliments. Prenez le temps de demander à votre dentiste de vérifier que vos prothèses dentaires sont bien ajustées.

Si vous avez toujours de la difficulté à mâcher, essayez de changer votre méthode de préparation des aliments. Par exemple:

- préparez les viandes en les faisant rôtir, en les incorporant dans un ragoût ou en les faisant bouillir; ensuite découpez-les, hachez-les ou tranchez-les;
- utilisez les fruits en conserve ou en compote, ou des fruits frais mûrs;
- buvez des jus de fruits et de légumes;
- râpez le fromage ou incorporez-le dans une sauce; mangez du fromage cottage ou du yogourt.

Vous trouverez sans doute très utile d'avoir un mélangeur, un robot culinaire ou une râpe.

Les laxatifs sont-ils nécessaires?

Ils ne devraient pas l'être. Evitez les problèmes de constipation en demeurant physiquement actif et en conservant de bonnes habitudes alimentaires. Assurez-vous que votre choix quotidien de produits alimentaires contient des aliments qui ont une haute teneur en fibre, tels que le pain et les céréales à grain entier, les légumes et fruits crus. Buvez une bonne quantité d'eau et d'autres liquides.

Quels sont les aliments riches en potassium?

Si vous prenez certains médicaments, votre médecin vous conseillera peut-être de manger plus d'aliments à forte teneur de potassium. En plus des bananes et des oranges, mangez des pamplemousses et des tomates ou leur jus, du brocoli, des choux de Bruxelles, des pommes de terre, des melons, des fruits séchés, du pain et des céréales à grain entier, des fèves et des pois secs ainsi que les noix non salées.

Les régimes spéciaux doivent-ils enlever le plaisir de manger?

Ils ne devraient pas. La plupart des diètes thérapeutiques comprennent une grande variété d'aliments que vous aurez plaisir à manger. Si vous trouvez votre régime trop strict, vous avez peut-être besoin de le revoir et de le mettre à jour. Les nouveaux concepts en matière de thérapie diététique permettent un plus grand choix d'aliments. Demandez à votre médecin de vous référer à la diététicienne d'un hôpital afin d'obtenir des conseils.

Les aliments naturels sont-ils meilleurs que les aliments ordinaires?

Les aliments "organiques" ou "naturels" ne sont pas meilleurs pour la santé que les aliments nutritifs ordinaires. Ils coûtent plus cher, c'est tout! Vous pouvez satisfaire toutes les exigences nutritives en choisissant avec soin votre nourriture à votre épicerie locale, au marché, au magasin du coin, quel que soit l'endroit où vous faites vos emplettes.

Que dire des suppléments en vitamines et en minéraux?

Une bonne façon de se procurer tous les éléments nutritifs importants dont votre corps a besoin est de manger une bonne variété des aliments qui sont recommandés par le Guide alimentaire canadien. Les suppléments de vitamines et de minéraux sont très dispendieux et d'habitude inutiles à moins que le médecin ne vous les ait conseillés. Renseignez-vous auprès de votre médecin avant de prendre tout supplément nutritif.

Un toast à votre santé et à votre plaisir!

Une alimentation saine peut enrichir votre vie. Que chacun de vos repas contribue à votre plaisir et à votre bonne santé. Une alimentation équilibrée pendant l'âge d'or vous aidera à vivre pleinement votre vie.

Désirez-vous en savoir davantage?

Pour de plus amples renseignements au sujet de la nutrition pour vous et votre famille, référez-vous au service local de santé publique de votre municipalité.



Ontario

Bonne santé Bonne vie

Ministère
de la Santé

Dennis R. Timbrell,
Ministre

80-7545 3/81 5M
ISBN 0-7743-6171-9